SALADES

Aujourd'hui, quand on parle d'un repas agréable et satisfaisant, nous choisissons invariablement l'usage des ingrédients frais. C'est pour cette raison là que les salades sont populaires: Rien de ce que vous servirez ou mangerez pourra paraître ou goûter plus frais. Alors n'oubliez jamais que la fraîcheur de la salade nous offre le bénéfice d'une bonne santé.

L'origine du mot "salade" est le latin "sal" qui signifiait le sel puisque les premières salades Romaines consistaient de légumes et d'herbes sauvages assaisonnés de sel. De là, cette habitude s'est développée jusqu'à ce que la salade joignit son sens large et actuel.

Les salades peuvent être servies au début d'un repas, ou comme une entrée élégante, ou comme un amuse-gueule merveilleux, ou un accompagnement nécessaire d'un plat. Parfois une salade vigoureuse est cosidérée elle-même un repas. Nous vous présentons 12 salades différentes: Chacune accompagnée d'une photo colorée pour vous montrer son apparence finale. Vous n'avez maintenant qu'à préparer une salade fraîche et fabuleuse en peu de temps.

Commencez par le "Fattouche". Accompagnez votre plat de résistance suivant de la salade de "Betteraves au Tahina". Faites de la salade une vedette avec la "Tabbouleh Libanaise".

L'assaisonnement essentiel utilisé dans nos salade est formé d'ail, de jus de citron et d'huile d'olive. Vous pouvez remplacer le jus de citron par le vinaigre ou par la mélasse de grenade.

Nous souhaitons que vous alliez aimer nos recettes et qu'elles vous encouragent à créer votre unique salade, c'est le but de tout meilleur livre de cuisine.

Finalement, un proverbe grec dit: "Mangez cresson et gagnez esprit".



HORS-D'ŒUVRE

De nombreuses personnes prennent plaisir en servant et en mangeant des "Hors d'œuvres" qui signifient les plats séparés du plat de résistance, qui piquent l'appétit ou modèrent la faim stimulée par un boisson. La cuisine Libanaise est la meilleure dans ce domaine.
Faites de tout repas une célébration speciale en choisissant l'un de nos délicieux et éclatants hors d'œuvres.
Eblouissez vos invités par une variété de plats appétissants qui ont l'intention d'être provocants et qui vous permettent de jouir les plats qui sont trop marqués en goût ou trop onctueux pour qu'ils soient mangés en larges quantités.
Nous vous présentons 26 plats appétissants, inventés pas seulement pour le fait qu'ils sont délicieux mais aussi pour le fait qu'ils sont faciles à préparer et peuvent être servis comme un repas léger au dîner.
Commencez par l'exotique "Kibbé Crue", passez par les plats à l'huile et n'oubliez pas le "Hommos Bil Tahina" et le "Falafel". Vous allez certainement jouir de cette découverte de plats et sûrement vous allez avoir une idée pour le repas suivant.
Faites que votre table soit vigoureuse avec les divers plats de "Meza" pour avoir un repas riche et réussis.



PÂTÉS

Les pâtés sont un constituant omniprésent de la table Arabe: Nos parents les préparent depuis toujours et nos ancêtres le faisaient de même et c'est pour cette raison là que ce genre de plat apparaît dans la plupart des repas et surtout ceux qui sont préparés avec la pâte à brick ou les feuilles de filo.
Les genres de pâtés varient d'un pays à l'autre. La pâté peut changer et de même la farce mais en toujours ayant un goût inoubliable.
Dans nos recettes nous vous présentons plusieurs choix délicieux et exotiques. Éblouissez vos invités avec les "Cigarettes", jouissez-les par les "Rissoles" et les "Nids de viande", et n'oubliez pas de servir les "Pâtés au Thym" au petit déjeuner avec du thé. Servez les pâtés avec les hors d'œuvres, ou avec la salade avant le plat de résistance, ou comme un repas léger. De même, ils peuvent constituer un repas léger et spécial appelé "brunch" qui combine le petit déjeuner avec le déjeuner.



Enfin, nous vous encourageons de créer une savoureuse farce qui formera un merveilleux et unique genre de pâtés.

suivant
retour
index

Nombreuses personnes ont des souvenirs de nuits froides ou de jours de maladie avec des bols de soupes chaudes qui chauffaient les tréfonds de nos cœurs. Pour certains, c'est la soupe au poulet; pour d'autres, c'est la soupe aux épinards. Pour moi c'est la soupe aux tomates que j'associe avec la sécurité des jours simples.

A travers notre vie, nous étions conseillés de manger la soupe parce qu'elle était favorable pour notre santé. Les diététiciens s'accordent de tout cœur avec ce conseil maternel. En effet, un bol de bouillon, de consommé, de cotriade, de bisque ou n'importe quel genre de soupe, est d'habitude bondé d'aliments nutritifs. Presque toutes les soupes contiennent des légumes frais.

La soupe peut être servie au début d'un repas ou si elle est onctueuse, elle peut alors être considérée comme un léger repas.

Nous vous présentons 7 soupes: Commencez par la "Soupe aux Lentilles" et n'oubliez pas de goûter la "Soupe Citronnée de Bette" et la "Soupe Légumière", souhaitant que vous aimiez la variété de nos soupes.



suivant

retour

index

Le riz est devenu la nourriture la plus favorable dès que chacun de nous, tout petit, a pu tenir une cuillère. Étant pour longtemps la denrée de première nécessité du régime alimentaire pour une grande partie de la population, le riz a acquis un nouveau statut parmi les gourmets puisqu'il est l'un des aliments les plus versatiles dans la cuisine moderne. Le riz est très délicieux si mangé seul, et c'est ce qui nous rend à vous offrir de nouvelles recettes. Il est suffisament doux pour être un ideal accompagnon des plats. Ses propriétés d'un absorbant des jus le rend le meilleur point de départ pour une grande rangée de triomphes culinaires. La plupart des pays du monde ont réalisé des recettes magiques avec cette graine. Nos 8 recettes vous sont offertes de plusieurs pays Arabes. Elles étaient choisies comme étant les meilleurs et les plus célèbres parmi d'autres. Jouissez-vous de ces merveilleux goûts que vous offrira nos recettes de riz.



suivant
retour
index

Commencez à explorer avec nous la rangée fabuleuse des grains et des légumes secs, et vous allez remarquer combien c'est facile de les mélanger avec d'autres ingrédients pour former une grande variété de plats tentants. Ils sont aussi très bourratifs et sont de même un moyen formidable et économique pour servir un grand nombre de gens.

Dans notre glossaire, nous décrivons les grains et les légumes secs utilisés dans nos recettes; ils sont très fascinants par leur couleur terreuse et leur forme différente. Ce sont des paquets très nutritifs: Ils contiennent des protéines, des fibres et des glucides complexes. Les lentilles, les pois chiche, le riz, les haricots, le couscous et plusieurs genres de bourghol, se trouvent tous dans nos recettes. Jouissez vous et surtout vos enfants de ces riches plats offerts à vous par plusieurs pays Arabes. Vous n'avez maintenant qu'à les essayer.



suivant

retour

index

Si vous prenez du plaisir à bien manger, vous allez certainement jouir de cette section. Manger la nourriture exacte est très essentiel pour notre santé. C'est pour cette raison là que les légumes sont très importants. Ils ajoutent de la couleur et de la vitalité à votre nourriture. Ils ne contiennent ni de cholesterol ni de glycérides. Ils sont empaquetés de vitamines, de fibres et des minéraux et peu de calories, alors vous pouvez les manger librement même si vous faites un régime. Avec un triomphe de saveurs et de textures, nous avons utilisé une fabuleuse rangée de légumes pour ces recettes choisies des pays du monde Arabe. Elles sont innovatives mais pas difficiles à préparer en vous offrant nouvelles façons pour les favorites et en plus la chance d'essayer des légumes que vous n'en avez même pas penser à utiliser comme la corète potagère et le gombo. Les légumes sont fantastiques pour être utiliser. Ils sont simples et faciles à manipuler, à mélanger et à harmoniser brillamment avec tous les genres des ingrédients tentants. Vous allez trouver une éclatante variété de plats de légumes, avec ou sans viande. Goûtez ces plats. C'est une expérience que vous ne devez pas rater. Vous allez certainement tenter votre goût avec notre selection rafraîchissante de recettes de légumes.



index

retour

suivant

VOLAILLES ET GIBIERS

Le poulet descende du volaille indien du sauvage jungle rouge. Il appartient aux espèces “Gallus Gallus” qui étaient domestiquées depuis au moins 4000 années. Pas depuis longtemps, la viande et les œufs du poulet ont commencé à devenir des produits massives de consommation. Les dindes sont natives d’Amérique du Nord. Les meilleures oies domestiquées sont celles de Toulouse.

Un plat de volaille n’est plus considéré luxueux comme avant puisqu’il est maintenant disponible pour tout le monde et d’un prix raisonnable. De même, les volailles sont faciles à préparer et de plusieurs façons.

Dans notre livre, nous vous présentons les methodes pour préparation, troussage, désossement, coupage et dorage des volailles. Etant le plat classique le plus favorable pour tout le monde, vous allez rencontrer 19 splendides recettes, chacune ayant sa specialité. Chaque pays Arabe vous a offert un plat formidable. Alors goûtez et donnez votre avis.



suivant
retour
index

VIANDES



À travers la vie, l'homme est habitué depuis toujours à manger de la viande. Les premiers hommes sur terre allaient à la chasse pour se procurer de viandes. Avec le temps, ils commencent à se fournir d'animaux pour les apprivoiser et ensuite procurer leur besoin.

La viande contient de la protéine qui est très inportante pour notre santé. Les viandes de bœuf, de veau et d'agneau sont les plus consommées. Les methodes utilisées habituellement pour protéger la viande contre les bactéries sont: Réfrigération, congélation et hyophilisation.

Dans nos recettes de plats arabes, nous vous présentons une grande variété de façons pour préparer les viandes. Il y en a des grillades, des fritures et des cuissons. Il y en a des plats qui sont faciles à préparer et d'autres qui sont difficiles, mais toujours résultant des saveurs succulentes et inoubliables.

Essayez les différents plats de "Kibbé" et la "Chawarma" et n'oubliez pas "l'Agneau aux Prunes" et les "Boules au Mélasse de Grenade". Vous allez certainement apprécier nos recettes; d'ailleurs elles ne sont pas beaucoup, seulement 18.

La nourriture de mer est l'une des plus évaluables biens naturels. Elle est riche en protéine qui est facilement digérée, pauvre en matières grasses, offre une variété continuelle et rapide et facilement cuite. Avant, la nourriture de mer n'avait pas sa popularité actuelle et c'était dû à sa réputation injustifiée qu'elle est difficile à préparer. Aujourd'hui, malgrés que tout le monde sait qu'elle a besoin d'une petite préparation, elle mérite l'effort. Et bien sûr, si vous ne voulez pas exercer cet effort, vous n'avez qu'à choisir des poissons préparés et surgelés du supermarché. Il faut toujours acheter des poissons frais et surtout ils ne doivent pas sentir mauvais puisque cela indiquera qu'ils ne sont plus dans leur meilleur état. Le grand avantage de la nourriture de la mer est qu'elle est simple et rapide à cuire. Et n'oubliez surtout pas qu'il ne faut jamais la trop cuire où elle perdra alors sa succulence agréable au goût. Pour cela il est plus préférable de la combiner avec des ingrédients et des sauces qui intensifient cette saveur fraîche au lieu de la dissimuler. C'est pour cette raison là que les poissons farcis sont si populaires.

Les recettes dans ce livre sont délicieuses et savoureuses, qu'elles soient pour un simple dîner ou un repas familial.



suivant
retour
index

SAUMURES

Les qualités preservatives du vinaigre et du sel sont essentielles pour les saumures. Au passé, tous les genres de nourriture étaient saumurés pour prolonger leur endurance au-delà de leur saison. Aujourd'hui, les saumures sont mangées par plaisir et pas par nécessité. Elles étaient populaires depuis toujours et elles le resteront pour toujours dans la plupart des pays du monde.
D'habitude, la plupart des nourritures saumurées consistent de légumes comme les carottes, les concombres, le chou-fleur, le chou et plusieurs autres genres de légumes. Il y en a plusieurs façons pour conserver les légumes et les ingrédients nécessaires pour ce travail sont: l'eau, le gros sel, le vinaigre et le sucre. La betterave est utilisé pour colorer quelques genres de légumes comme les navets et le chou; alors que le vinaigre blanc est utilisé pour garder la couleur naturelle des légumes.
Servez les saumures au début d'un repas comme un apétissant ou comme un accompagnon favori des plats. Éblouissez vos invités avec la "Cocktail Marinade" qui est une décoration merveilleuse pour votre table, et étonnez-les par la saveur fabuleuse des "Aubergines Aux Noix". Nos recettes de saumures sont nouvelles pour vous - on le souhaite - et elles ne sont pas beaucoup, seulement neuf; mais sûrement vous allez les joindre à votre grande liste de saumures.



suivant
retour
index

Le boisson est en particulier l'un des constituants nécessaires de la table orientale et de tous les pays du monde en général. Il peut être un rafraîchisseur merveilleux pour les jours chauds, un apéritif succulent et un adjuvant digestif.

C'est plus préférable et recommendable de préparer les boissons à la maison et surtout d'utiliser des ingrédients frais et de selectionner les fruits de saison puisque leur qualité est alors bien la meilleure.

Dans nos recettes, les boissons peuvent être décrits comme ayant tous les bénéfices qu'un boisson puisse offrir: Richesse en vitamines, succulence en saveur, rafraîchissement et d'autres qualités qu'on a déjà cité dans les premiers lignes.

Nos recettes contiennent des boissons chauds pour les jours froids comme le "Boisson aux amandes", des boissons combinant le lait avec des fruits, des boissons délicieux au petit déjeuner soit le "Cocktail de Fruits" et enfin le célèbre et aromatique "Café Turc". Toujours choisissez des verres de formes luxueuses, attirantes et convenables pour le genre et la couleur du boisson; cela le laisse apparaître plus délicieux et plus tentant.



suivant

retour

index